Ako sa pripraviť na laboratórny test
Všetky testy PsyLab na jednom mieste

Správna príprava rozhoduje o presnosti výsledku. Kontrolný zoznam na vytlačenie.

Platí pre všetky testy

- **Predpísané lieky nikdy nevysadzujte sami** — o každej zmene rozhoduje lekár.
- V objednávke uveďte **všetky lieky a doplnky**, ktoré užívate.
- Postupujte podľa **návodu v odberovej súprave** — má prednosť pred týmto prehľadom.
- Netestujte počas **akútnej infekcie** — počkajte 2 – 4 týždne po zotavení.
- Vzorku odošlite **čo najskôr**, ideálne v deň odberu.

Prehľad: vzorka a čas do výsledku

TEST	VZORKA	VÝSLEDOK
Pyrolúria	ranný moč · doma	2 – 4 týždne
Histamín	plná krv · odberové miesto	2 – 4 týždne
Kortizol	sliny · 5 odberov doma	2 – 4 týždne
Ťažké kovy a minerály	vlasy · doma	≈ 2 týždne
Štítna žľaza	24-hodinový moč · doma	2 – 4 týždne
Vitamíny a minerály	žilová krv · u lekára	4 – 7 pracovných dní
Neurotransmitery	ranný moč · doma	2 – 4 týždne
PGx (genetika liekov)	ster z líca · doma	≈ 2 týždne

Časy sú orientačné a počítajú sa od doručenia vzorky do laboratória.

Pyrolúria

RANNÝ MOČ · DOMA

- 5 – 7 dní pred testom vysaďte zinok, B6 (aj P-5-P), mangán a vysoké dávky vitamínu C; pri užívaní dlhšie ako 3 mesiace sa poraďte o dlhšej pauze.
- Netestujte počas menštruácie a tesne po nej, do 14 dní po antibiotikách a do 4 týždňov po infúzii železa.
- 24 hodín pred testom bez alkoholu a intenzívneho cvičenia.
- Použite prvý ranný moč do hnedej skúmavky; uchovávajte v chlade a tme.

Histamín

PLNÁ KRV · ODBEROVÉ MIESTO

- So žiadankou od PsyLab navštívite odberové miesto v mieste bydliska.
- Ideálny je ranný odber.
- Uveďte, či užívate metionín, SAMe, folát alebo antihistaminiká — o prípadnej pauze rozhodne lekár.
- Vzorku odošlite kuriérom čo najskôr.

Kortizol

SLINY · 5 ODBEROV DOMA

- Odber robte v bežný deň, nie po prebdenej noci alebo počas cesty.
- Dodržte presné časy odberov podľa návodu.
- 30 minút pred každým odberom nejedzte, nepite (okrem vody), neumývajte si zuby a nefajčite.
- V deň odberu bez kávy, energetických nápojov a alkoholu; hormonálne a kortikoidné lieky uveďte v objednávke.

Štítna žľaza

24-HODINOVÝ MOČ · DOMA

- Prvý ranný moč vylejte a zapíšte čas — od neho zbierate 24 hodín.
- Zbierajte všetok moč vrátane prvého ranného moču nasledujúci deň; nádobu uchovávajte v chlade.
- Žiadnu porciu nevynechajte — inak je výsledok nepresný.
- Lieky na štítnu žľazu a doplnky s jódom uveďte v objednávke.

Neurotransmitery

RANNÝ MOČ · DOMA

- V objednávke uveďte všetky doplnky a lieky.
- Doplnky s 5-HTP, tryptofánom, tyrozínom, GABA alebo glutamínom môžu výsledok ovplyvniť — o pauze sa poraďte.
- Deň pred odberom bez alkoholu a nadmerného množstva kávy.
- Použite prvý ranný moč podľa návodu.

Pred odoslaním vzorky

- [ ] Vzorka je správne označená (meno, dátum, čas)
- [ ] Vyplnený sprievodný list
- [ ] Uvedené lieky a doplnky
- [ ] Uzavretá skúmavka v ochrannom obale

Ťažké kovy a minerály

VLASY · DOMA

- Asi 1 g vlasov odstrihnite pri korienku zo záhlavia — nie z kefy.
- Vlasy umyte bežným šampónom; v deň odberu bez gélov, sprejov a olejov.
- Ideálne 4 – 6 týždňov po farbení, melíru alebo trvalej.
- Vzorku vložte do priloženej obálky, nie do igelitu.

Vitamíny a minerály

ŽILOVÁ KRV · U LEKÁRA

- Odber vykoná lekár alebo sestra na odbernom mieste.
- Deň pred odberom vynechajte doplnky s meranými látkami (zinok, horčík, B6, B12, folát…), ak lekár neurčí inak.
- Nalačno byť nemusíte, pokiaľ odberné miesto nevyžaduje inak.
- Vzorku odošlite kuriérom čo najskôr.

PGx (genetika liekov)

STER Z LÍCA · DOMA

- 30 minút pred odberom nejedzte, nepite, nefajčite a nežujte žuvačku.
- Pred odberom si ústa vypláchnite vodou.
- Tyčinkou pevne pretierajte vnútornú stranu líca podľa návodu.
- Lieky netreba vysadzovať — výsledok závisí od génov, nie od liečby.

Nie ste si istí? Napíšte nám na info@psylab.sk ešte pred odberom — niekedy je lepšie test o pár dní posunúť.

Tento prehľad je všeobecný a náučný. Presné pokyny sú v návode k odberovej súprave a majú prednosť. O liekoch a ich prípadnej pauze rozhoduje lekár.